



المؤسسة الوطنية للأشغال في الآبار

Entreprise Nationale des Travaux aux Puits

Société Par Actions au Capital Social de 14 800 000 000 DA Certifiée ISO 9001 : 2008 -  
OHSAS 18001 : 2007 - ISO 14001 : 2004

HASSI MESSAOUD, le 31 août 2017.

## *La Brève Santé*

01/2017

*Notre santé est avant tout, la priorité de toutes nos priorités.*

### *Jouissance des fêtes de l'Aïd, n'empêche*

### *l'adéquation Santé !*

Les musulmans fêteront l'Aïd El-Adha demain, la viande de mouton sera la principale composante de tous les plats. Bien qu'elle apporte du fer, zinc, protéines, vitamines B12 et B9, acides gras mono insaturés, etc., elle est très riche en graisse saturée néfaste pour la santé.

Voici quelques réponses au questionnement fréquent de nos patients en Entreprise ;

#### ***1. Comment faut-il manger ?***

les études qui ont été menées depuis quelques années ont établie le lien entre le cancer colorectal, le cancer œsophagien et la consommation importante de viande rouge riche en graisse saturée, excédant 3 fois par semaine. De plus, même si la viande du mouton et de l'agneau contiennent des acides gras mono et polyinsaturés, la proportion en mauvaise graisse est estimée à plus de 45%, ceci peut modifier le bilan lipidique en augmentant la teneur en LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) ainsi le cholestérol total.

#### ***2. Est-ce possible de manger la viande de mouton en étant sous régime, et comment ?***

**Pour une personne qui souffre d'une lithiase vésiculaire** (calculs au niveau de la vésicule biliaire) le régime **exclu définitivement** la viande de cet animal.

En revanche, les gens qui suivent une cure d'amincissement et dont la ration énergétique est bien définie, il serait souhaitable de faire cuire sa portion en grillade, directement sur le feu, en évitant la plaque métallique, la cuisson en papillote, ragoût, etc.

Il ne faut surtout pas saler la viande avant la cuisson mais bien au contraire, car ce dernier a le pouvoir de retenir l'eau et modifier les propriétés chimiques de la viande. Par ailleurs, la grillade favorise l'échappement de la graisse cachée

**Mais attention**, il **ne faut pas carboniser** la viande ! La couche noire formée sur la périphérie contient des hydrocarbures aromatiques polycycliques et des amines hétérocycliques **hautement cancérigènes**.

### **3. DIABETE – CHOLESTEROL – TRIGLYCERIDES – LA GOUTTE ...**

Le premier ennemi alimentaire pour le diabète ce n'est nullement pas le sucre, mais **les matières grasses** qui s'accumulent **sur les parois des vaisseaux sanguins** et forme la plaque d'athérome qui est la première cause **d'obstruction vasculaire**.

**Les diabétiques** doivent **éviter la consommation du mouton** par contre la viande **caprine** (bouc, chèvre, chevreau), connu maigre, **est tout à fait Conseillée**. En général, l'animal doit avoir au maximum « 12 mois » = « dents de lait ». Plus l'animal est âgé, plus il pèse beaucoup et plus il contient de la graisse.

Pour les **personnes** qui **ont le cholestérol** et/ou **les triglycérides, et la goutte**, les mesures diététiques sont plus **rigoureuses**, il faut **éviter notamment** la viande du mouton et la viande caprine. **On peut proposer d'autres viandes moins grasses, comme la viande du veau, et les viandes blanches.**

### **Comportements alimentaires recommandés**

*Certes l'excès de viandes rouges et grasses, est en effet **nocif** pour la santé, en **particulier** pour les **diabétiques**, mais faut-il pour autant boudier la fête et le banquet ?*

**Bien sûr que non, mais tout est dans la mesure, la cuisson et le choix des morceaux...**

- Evitez le barbecue et le gril, préférez une cuisson à la vapeur ou au four.
- Evitez le filet, la cervelle, les côtelettes, préférez les parties les moins grasses du mouton : le gigot dégraissé, le foie et les rognons.
- Evitez de ne manger que de la viande, équilibrez votre assiette en apportant légumes verts et féculents.
- Si la fête dure plusieurs jours, variez vos repas en alternant la viande du mouton avec les viandes volailles, poissons, un repas sur deux.

**Saha Aïdkom !**